

佛法即活法，淡定即幸福

弘一法师的人生幸福课

淡定·从容·心安

之 淡定



弘一法师◎原典
庆榕◎整理

难来时淡定，

苦来时淡定，

得意时淡定，

失意时淡定，

这是人生大境界，

人生到此，

便拿得起，

放得下，

心定了，

无所不及。

淡定·从容·心安 ② 淡定

弘一法师◎原典
庆榕◎整理

新世界出版社

淡定·从容·心安 ② 从容

弘一法师◎著

新世界出版社

淡定·从容·心安 ② 心安

弘一法师◎著
庆榕◎整理

新世界出版社

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

目 录

[《淡定·从容·心安》之淡定 目录](#)

[《淡定·从容·心安》之从容 目录](#)

[《淡定·从容·心安》之心安 目录](#)

《淡定·从容·心安》之淡定

佛法即活法，淡定即幸福

弘一法师的人生幸福课

淡定·从容·心安

之 淡定



弘一法师◎原典
庆裕◎整理

淡定·从容·心安
之
淡定

弘一法师◎原典
庆裕◎整理

难来时淡定，

苦来时淡定，

得意时淡定，

失意时淡定，

这是人生大境界，

人生到此，

便拿得起，

放得下，

心定了，

无所不及。

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

新世界出版社

《淡定·从容·心安》之淡定 目 录

序

1 是非本是身外事，放下就是拥有

看透是非，远离烦恼

还自己一份真实

别被人情世故所累

放下心头纷扰事，感受快乐

心永远是定的

别让时光空流过

让烦恼不攻自破

舍弃虚荣，得真相

心念起时是非起

心地坦然才能恰到好处

以修佛之心修身

学会选择，学会放弃

放下执迷真性自现

2 繁杂都是乱象，清净本是自性

除去粉饰现自性

随机而变，本性自现

让心不染纤尘

不看表象看本质

璞玉无暇靠打磨

人性本善，福德自现

保持天性中的智慧
情爱背后的质朴情怀
真我在“无我”中强化
天然无饰，便是本性
看淡纷扰感悟自心
贪爱容易迷惑心智
舍弃繁杂见真谛
远离贪嫉，心中清净
走出梦幻走向真实
真心原本无绑缚，何须解脱？
心境清明，与人无争
做真实的自己

3 菩提本无树，智慧是“觉”

心念觉处智慧自生
给自己一份淡定心情
不要违背自己
心无杂念方能自悟
活出生命的真谛
真智慧巧生活
以一颗禅心做事
睿智寡言心气灵秀
七分理性三分情感
保持通灵的心境
让心灵不迷失

4 改变自己，一切就都变了

远离内心的煎熬

自作聪明是劣智
镇静从容是一门心法
心定气平淡定自如
放下虚妄修自身
不说空话只用真心
放下心中的“怕”
放低心态吸纳智慧
懂得回报他人
在参禅中净化身心

5 淡定的背后是勇气和定力

生死无需回避，只需一颗淡定心
内不动心，外不炫耀
定力才是真功夫
消除妄想，淡定安然
不为六尘所染，不被七情所困
保持淡定清醒
内心宁静才能致远
保持一颗清透淡定心
放低身价保持淡定
淡定让你平心静气

6 心境通灵，一切就尽收眼底

心在高位，不为诱惑所动
认清事情的根本
看透问题才能突破困境
校正颠倒心境怡然
劳筋骨铭心志

[珍惜无形的财富](#)

[顺境逆境看襟度，临喜临怒看涵养](#)

[给内心一份宁静](#)

[心开阔你才从容](#)

[7 抓住当下的幸福](#)

[常体菩提般若心](#)

[记得回头自省](#)

[诚心对待眼前的事情](#)

[给内心一片自由](#)

[从容向前走](#)

[无须刻意强求](#)

[品味生活的甘甜](#)

[人生没有如果](#)

[佛心就是开悟心](#)

[心安就是圆满](#)

[抓住当下的幸福](#)

[返回总目录](#)

序

有人说，在这个浮躁和欲望的世界里，每个人都染了不安，有人说，寂寞是都市丛林里的人们想要逃避却又逃避不了的症候群。浮躁与寂寞让人们变得茫然不知所措，跟随在众人的身后疲乏又不能停歇地向前走。“禅心已定粘泥絮，不逐春风上下狂”的淡定于每个人都成了一种奢侈。

淡是一种示现于外的状态，定是一种一心不乱的心境，一个人看事比较淡，不慌不忙，这种人，大都心里有定见，有主心骨；同样，一位一心不乱的人，对很多事也会表现得很淡定。正是心的定，才有行为的淡。因此要想淡定，更多的要从定下心来开始修炼，淡与定，定是因，淡是果。

弘一法师修佛，修得一颗慈悲之心和一份淡定超然，他将慈悲融入文字，为众生摆脱心灵的束缚，脱离苦难之源。他将淡定融入风骨，感化每一个人。从此我们不必在浮躁和寂寞翻滚的红尘世俗中挣扎，我们可以停下来感受自己。

当我们开始感受自己，重新认识生活、定位自我时，会发现，在这个纷扰的社会里，淡定是最好最善的知己。行事放松自如，从容冷静，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头是淡定；对人对事不急不躁、不温不火，亲而有度、顺而有持是淡定；看神鹰背上秋风过面静若处子是淡定，视名利场中灯红酒绿如过眼云烟是淡定；深思熟虑能扬长避短，内省自知有进有退、待该出手时再出手也是淡定。淡定是一种看遍世界后内心坦然的人生境界，是专属于我们自己的心灵净土！

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。勇者从容，智者淡定，越是真正有内涵和能力的人，越低调、沉着、淡定从容。淡定的智慧就像禅的修行，这种修行让一切回归内心，让人宠辱不惊。让我们跟随弘一法师的脚步，修一颗通灵淡定之心，感受生命的纯净和质朴吧！

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《淡定·从容·心安（套装共3册）》弘一法师；虚云大师；庆裕；沈海然.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4456.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

